

Олійник О. О.,
кандидат психологічних наук, доцент
Київського національного університету культури і мистецтв

СІМЕЙНЕ ДОЗВІЛЛЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті проаналізовано специфіку сімейного дозвілля як однієї з форм психологічної допомоги, сформульовано основні його функції. Визначено роль сімейного дозвілля в гармонійному розвитку всіх членів сім'ї. Обґрунтовано доцільність використання методів психологічної допомоги в сімейному дозвіллі.

Ключові слова: сімейне дозвілля, психологічна допомога, сімейне консультування, арт-терапія.

В статье проанализирована специфика семейного досуга как одной из форм психологической помощи, выделены основные его функции. Определена роль семейного досуга в гармоничном развитии всех членов семьи. Обоснована целесообразность использования методов психологической помощи в семейном досуге.

Ключевые слова: семейный досуг, психологическая помощь, семейное консультирование, арт-терапия.

The article analyses the specifics of family leisure as one of the forms of psychological assistance and highlights its basic functions. The role of the family leisure in the harmonious development of all family members is defined. The expediency of the using methods of the psychological assistance in the family leisure is substantiated.

Key words: family leisure, psychological assistance, family counseling, art therapy.

Сучасний етап розвитку України характеризується трансформацією соціально-культурних умов існування, що обумовлює необхідність всебічного гармонійного розвитку людини, здатної до індивідуального зростання, активного включення в соціальне життя країни. Важливу роль у вирішенні поставленої проблеми відіграє сім'я як провідний інститут соціалізації, осередок отримання людиною перших вражень про навколишній світ, знань про себе, першого соціального досвіду, першої допомоги і підтримки. За даними досліджень В. П. Андрущенко, А. Я. Варги, В. М. Дружиніна, підтримка сім'ї робить людину менш вразливою до життєвих труднощів, створює атмосферу безпеки і захищеності, забезпечує допомогу у разі виникнення проблем [2; 5; 8]. Здійснення такої допомоги можливе за умов створення і підтримки в сім'ї сприятливого психологічного клімату, атмосфери взаємодовіри, зміцнення стосунків, розвитку спільних інтересів, системи цінностей у процесі взаємодії і довірливого спілкування членів сім'ї. Провідне місце в реалізації означеного займає організація спільного сімейного дозвілля. Підкреслимо, що комфортне середовище сімейного дозвілля є однією з ефективних форм психологічної допомоги людям різного віку, соціального статусу, інтелектуального рівня розвитку.

На важливості дозвіллевої роботи з сім'ями наголошує сучасний вітчизняний культуролог І. В. Петрова [13, с. 257–274]. Науковиця узагальнює досвід роботи сімейних центрів дозвілля в зарубіжних країнах, аналізує широкий спектр їх пропозицій і послуг. Відображення особливостей сімейно-побутових традицій в організації культурного дозвілля представлено в науковому доробку сучасного українського психолога В. Й. Бочелюка [4]. Зокрема, він виокремлює особливості організації сімейного дозвілля, наголошує на значущості сімейного дозвілля в розвитку морально-естетичної культури людини, у формуванні навичок регулювання вільного часу батьками і передачі цього досвіду дітям. Особливості дитячого дозвілля як предмета педагогічних студій розкрито і проаналізовано в експериментальних дослідженнях Т. І. Черніговець [18].

Результати сучасних психологічних досліджень (І. О. Корнієнко) засвідчують наявність тісного зв'язку між батьками і дорослими дітьми у вітчизняній сімейній культурі, який забезпечує високі рівні матеріальної та психологічної допомоги [10]. Наявність таких видів допомоги у взаєминах батьків і дорослих дітей у національній сімейній культурі дослідниця пояснює розповсюдженням дітоцентричного типу сім'ї і переважанням батьківської функції у подружжя [10, с. 275]. Значення сім'ї і близьких доброзичливих взаємин у напружених ситуаціях, у переживанні радісних подій в особистій, професійній сферах, у житті суспільства підкреслює В. М. Дружинін [6]. Він зазначає, що в таких життєвих умовах сім'я стає чи не єдиним осередком допомоги людині і дає сили для перетворення ситуації.

У соціологічних і психологічних дослідженнях сучасна сім'я розглядається як соціокультурний і соціально-психологічний феномен, що детермінує поведінку і діяльність її членів [5; 14]. Сім'я суттєво впливає на фізичне, соціальне, психологічне і культурне благополуччя кожної людини, допомагає долати труднощі повсякденного життя або штовхає людину до дисфункціональності і дезадаптації (А. Я. Варга, Ю. В. Постилякова). Відповідно, одним із напрямів вирішення означеної проблеми є надання психологічної допомоги людині та її сім'ї. На думку О. Ф. Бондаренку, «...зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнення, які виникають у ході їх особистісного і соціального буття» [3, с. 10]. Як зазначає С. В. Васьківська, надання психологічної допомоги людині, групі є основною метою практичної психології [6, с. 16]. Дослідженню методів і технологій психологічної допомоги в сім'ях присвячено доробки психологів і психотерапевтів. Так, особливостям сімейного консультування приділено уваги в працях Ю. Є. Алешиної, Б. Б. Грюнвальд, Г. В. Макабі [1; 7]. Етапи сімейного профконсультування проаналізовано в дослідженнях Є. Є. Григор'євої, О. Л. Махаєвої, Л. М. Мітіної, О. О. Олійник, Б. А. Федоришина [11; 12; 15; 16]. Характеристика основних технік арт-терапії, їх аналіз та практичні рекомендації щодо самостійного використання здійснено в експериментальних дослідженнях психологів О. І. Копитіна, О. В. Тараріної [9; 13]. Отже, на даному етапі розвитку культурологічних, психологічних, соціологічних, педагогічних галузей наукового знання проблема сімейного дозвілля як форми психологічної допомоги залишається розробленою, проаналізованою лише частково в контексті окремих

аспектів сімейних відносин, організації сімейного дозвілля, збереження сімейних традицій. Однак, недостатньо розроблено практичний аспект психологічної допомоги у сфері сімейного дозвілля, культури використання сім'єю різноманітних психологічних технологій для відновлення фізичних і психічних сил людини, для покращення сімейних відносин. Перелічені аспекти значущості даної проблеми визначають її актуальність, яка зумовлена кризовими явищами в розвитку окремої людини, сім'ї, запитам сучасного суспільства, трансформацією культурних умов його існування і потребує комплексного підходу до її вивчення.

Відповідно, метою статті є аналіз особливостей сімейного дозвілля як форми психологічної допомоги у гармонійному розвитку особи.

Як зазначалося нами вище, провідним інститутом соціалізації особи, основним осередком отримання соціального досвіду і допомоги є сім'я. У сім'ї створюються умови для реалізації навчання, виховання і всебічного розвитку людини. Провідну роль в організації сімейного середовища, оптимізації його функціонування відіграє культурний розвиток сім'ї, зокрема, його дозвіллева діяльність. Сімейне дозвілля є необхідною умовою створення сприятливого психологічного клімату для гармонійного розвитку кожного члена сім'ї, розвитку взаєморозуміння і взаємоповаги, зміцнення подружніх, батьківсько-дитячих, дитячих стосунків. Головним принципом сімейного дозвілля є спільна участь у дозвіллевих заходах батьків і дітей [13, с. 261].

Нині сімейне дозвілля виконує різноманітні функції в життєдіяльності окремої людини і сім'ї: комунікативну, яка реалізується у різних видах і формах сімейного спілкування та діяльності (сімейні свята і розваги, сімейні подорожі, сімейний відпочинок); виховну, що здійснюється в ефективній організації і регулюванні вільного часу, правильному виборі та використанні форм і засобів сімейного дозвілля; рекреаційну, яка полягає у відновленні фізичних, психічних, духовних сил членів сім'ї; ціннісно-орієнтаційну, що проявляється у формуванні і розвитку системи сімейних цінностей (моральних, культурних), правил і норм поведіння, в отриманні першого соціального досвіду дітьми [13, с. 267]. Реалізація означених функцій сімейного дозвілля здійснюється за рахунок залучення всіх членів сім'ї до організації і проведення різноманітних дозвіллевих заходів (сімейних вечорів і свят, театралізації казок, творчих конкурсів). Сімейне дозвілля характеризується поєднанням різноманітних активних (подорожі, заняття спортом, відвідування масових свят, концертів, театрів) і суто домашніх форм (спілкування, розподіл і виконання домашніх обов'язків, перегляд телевізійних програм, спільне читання).

У сучасному суспільстві організація і якість проведення сімейного дозвілля залежить від ряду факторів, серед яких можемо виокремити: високу професійну зайнятість дорослого населення і перевантаження навчальною діяльністю дітей, що значно обмежує час для дозвілля; нездатність дітей і дорослих організувати і регулювати свій вільний час; кризові явища в розвитку особистості (вікові, особистісні, професійні кризи різних членів сім'ї), окремої сім'ї (кризи сімейного життя), суспільства (негативні прояви соціально-економічних процесів і політичних змін, занепад інституту сім'ї); низький рівень культури дозвілля і психологічної культури батьків, що відображається на вихованні і розвитку дітей в сім'ї; знецінення ролі дозвілля у

функціонуванні сім'ї; обмеженість спілкування і взаємодії між членами сім'ї, емоційну прохолодність, байдужість один до одного, відсутність взаємодовіри; занепад сімейних цінностей, традицій, обмеженість сфери інтересів кожного члена сім'ї.

З огляду на вищезазначене, зауважимо, що важливими напрямками професійної діяльності фахівців дозвіллевої сфери є робота з дітьми, підлітками та їх батьками, з молодим подружжям. Зазвичай робота з дітьми вимагає вирішення проблем, що виникають в сім'ї: непорозуміння, недовіра, конфлікти, відсутність контактів, емоційна холодність між членами сім'ї. Тому пріоритетним для спеціалістів дозвіллевої сфери є робота з сім'ями: консультування, дозвіллеве обслуговування дітей і їх батьків, організація гуртків, творчих проєктів. Така діяльність фахівців культурно-дозвіллевої сфери потребує ґрунтовної їх психологічної підготовки. На нашу думку, для більшої ефективності в роботі з сім'ями до цього процесу слід підходити комплексно, залучати психологів, соціальних педагогів.

Власне психологічна допомога у роботі з сім'ями може бути спрямована як на підтримку окремої особи у процесі її становлення і розвитку, так і на розвиток її взаємодії з іншими членами в системі сімейних відносин, в організації сімейного дозвілля. Така допомога здійснюється спеціальними психологічними методами, які стимулюють прояв здатності кожної людини піклуватися про себе, своїх близьких, розкривати і реалізовувати внутрішній потенціал, вирішувати актуальні життєві завдання. На увагу заслуговує не лише кваліфіковане надання психологічної допомоги сім'ям, але й здатність і готовність цю допомогу приймати. Таку готовність ми визначаємо як актуально виявлений стан окремої особи і сім'ї, виражений у наявності в них активного бажання змінити ситуацію, вирішити проблему, в позитивному ставленні до запропонованої допомоги. Психологічна допомога здійснюється в найрізноманітніших сферах життєдіяльності сучасної людини, зокрема, в сімейному дозвіллі: в сімейних центрах, закладах сімейного дозвілля у процесі консультативної і профконсультативної діяльності, соціально-психологічного тренінгу, організації клубів молодих батьків, арт-терапії тощо. Основною особливістю використання означених технологій психологічної допомоги в роботах з сім'ями є їх доступність, можливість включення в природне середовище сім'ї.

Так, особливість сімейного консультування полягає у взаємодії психолога з діадами і тріадами, внутрішньосімейними коаліціями, сімейними ролями і циклами взаємодій між членами сім'ї. Сімейний психолог орієнтується на те, що вчинки людей, які утворюють сім'ю, здійснюються під впливом правил функціонування даної системи, а не під впливом потреб окремих членів сім'ї. Система визначає порядок існування її елементів, оскільки присутність одних членів сім'ї суттєво змінює поведінку і життєдіяльність інших [1; 6; 7; 14].

Основною метою сімейного консультування є досягнення членами сім'ї диференціації самих себе в сімейній системі. Диференційованість означає здатність членів сім'ї вступати в близькі взаємостосунки і, одночасно, бути самодостатніми, не виправдовуватися і не намагатися змінювати інших, а бути орієнтованими на власні цілі, легко переносити розбіжності у поглядах з членами своєї сім'ї. У процесі сімейного консультування психолог допомагає вирішувати проблеми сім'ї пов'язані з: виснаженням

членів сім'ї проблемами дитини; виявленням індивідуальних особливостей інтелектуальної, комунікативно-поведінкової, емоційно-вольової і особистісної сфер дітей та їх батьків; оцінка контакту дитини з батьками, адекватність її поведінки, характер взаємин з оточуючими; визначенням характеру міжособистісних стосунків батьків з дитиною; визначенням сімейної моделі виховання; психологічним вивченням атмосфери, в якій живе дитина вдома; поступовою зміною поглядів батьків на постановку проблеми; встановленням адекватних взаємин між всіма членами сім'ї і формування на цій основі сприятливого психологічного клімату.

Відповідно, тактика психолога у процесі сімейного консультування визначається трьома взаємопов'язаними завданнями: встановлення контакту на рівні «зворотного зв'язку»; розвиток розуміння батьками проблем дитини; розвиток міжособистісних (батько – дитина і дитина – батько) і внутрішньосімейних (мати дитини – батько дитини) відносин. Зворотній зв'язок дозволяє всім учасникам процесу взаємодії (членам сім'ї і психологу) встановлювати більш глибокий рівень розуміння один одного і розкривати ті сфери усвідомлення проблеми, які для батьків до контакту з психологом залишалися невідомими і прихованими. Адекватне розуміння проблем та інтересів дитини виникає лише тоді, коли батьківське сприймання проблем переводиться з емоційного рівня на раціональний, переключення переживань на діяльність, що спрямована на подолання даної проблеми.

Консультування батьків і матерів мають свої особливості. Так, позиція батька, зазвичай, характеризується більшою закритістю і відсутністю бажання ідентифікувати себе з дитиною (порівняно з материнською). Ця проблема, очевидно, історично пов'язана з роллю батька в патріархальному типі сім'ї (голова родини). Принципово по-іншому відбувається консультування матерів. Матері приймають проблеми дитини якісно інакше, ніж батьки, як даність, те, що треба вирішувати.

Зазвичай, сімейне консультування передбачає: зустріч з окремими членами сім'ї, роботу з окремими підсистемами (подружньою, дитячо-батьківською діадою, тріадою – батьки і проблемна дитина, підсистема дітей), роботу з нуклеарною сім'єю (батьки і діти), роботу з розширеною сім'єю (включає бабусь, дідусів та інших родичів). Акцент при цьому ставиться на сумісних зустрічах і створенні умов для зміни в усій сімейній системі. Часто конфлікт між матір'ю і дитиною розвивається без явної участі в ньому батька, але підсилюється саме внаслідок його пасивної позиції. Кожен член сім'ї, навіть той, що знаходиться на периферії сімейної драми, робить свій внесок власною дією або бездіяльністю. Крім того, члени сім'ї, що знаходяться осторонь від конфлікту, можуть як спостерігачі надати психологу важливу інформацію щодо заявленої проблеми. Взаєморозуміння в діаді дитина – дорослий (мати, батько) може будуватися переважно на основі виховання у дитини почуття любові і прив'язаності до батьків, близьких, сім'ї, дому, формування адекватних поведінкових форм спілкування і взаємодії, створення адекватних, взаємно теплих стосунків з дитиною. На нашу думку, найбільш ефективно це відбувається в різних видах сімейного дозвілля: на прогулянках, у подорожуванні, під час відвідуваннях дозвіллевих заходів.

У батьківських клубах, клубах молодих батьків здійснюється психологічна допомога подружжю. Порушення подружніх стосунків коригується психологом

поступово, по мірі виявлення кожним з подружжя особливостей своєї позиції в сім'ї. Консультування і терапія не завжди може завершитися розв'язанням усіх проблем сім'ї. Часто ці проблеми лише визначаються у процесі консультування, а їх розв'язання вимагає тривалого часу і спільних зусиль психолога і сім'ї. Іншим важливим методом психологічної допомоги є сімейне профконсультування [11; 12; 15; 16]. Зауважимо, що деякі етапи даного методу також можна реалізовувати у процесі сімейного дозвілля. Наприклад, виявлення інтересів і схильностей дитини можливе у спілкуванні, взаємних іграх батьків і дітей вдома; спільний пошук інформації щодо майбутньої професії у мережі Інтернет; спільне відвідування Днів відкритих дверей у вищих навчальних закладах, зустріч із фахівцями обраної професії.

На нашу думку, збагаченню різноманітності сімейного дозвілля сприяє використання різноманітних технік арт-терапії: мовленнєва креативність, креативна візуалізація, музична терапія, танцювально-рухова терапія, образотворча терапія, пісочна терапія, глинотерапія і тістопластика, гримотерапія, лялькотерапія, казкотерапія тощо [9; 17]. Основна мета їх використання полягає у знятті психічної напруги, створенні сприятливої психологічної атмосфери в сім'ї, формуванні позитивних емоцій, зміцненні фізичного і психічного здоров'я, розширенні кола спільних інтересів, організації й регулюванні вільного часу, розвитку культури сімейного дозвілля, розвитку самоповаги, підвищенні самооцінки, якості життя всіх членів сім'ї. Цінність методів арт-терапії визначається відсутністю вікових обмежень, спеціальної підготовки та доступністю матеріалів і засобів для їх використання в родинному колі: слова, уяви, паперу, фарби, піску, крупів, глини, тіста, музики, танцю, ляльки, казки. Означені техніки можна використовувати під час сімейних свят, відвідування масових заходів (День захисту дітей, День міста, День незалежності тощо).

Соціально-психологічний тренінг як метод психологічної допомоги сім'ям сприяє формуванню комунікативної готовності до побудови партнерських стосунків між дітьми і батьками, забезпечує закріплення і поглиблення набутих теоретичних знань, сприяє системному та цілеспрямованому розвитку особистості з упевненою міжособистісною та груповою взаємодією. У процесі роботи з проблемними ситуаціями члени сім'ї вправляються в побудові конструктивних стосунків, представляють можливі методи і способи здійснення допомоги іншим членам сім'ї. Використання проблемних завдань, психогімнастичних і тренінгових ігор та вправ сприяє розширенню і поглибленню світогляду системи цінностей членів сім'ї, формуванню у них практичних комунікативних навичок, взаємодії і довіри один до одного.

Означені методи психологічної допомоги є доступними і результативними у роботі з сім'єю, сприяють гармонійному розвитку всіх членів сім'ї, налагодженню емоційних зв'язків між ними, допомагають організувати і реалізувати сімейне дозвілля. Виховання дитини в сім'ї, де панують благополуччя, доброзичливі стосунки і взаєморозуміння, сприятливий психологічний клімат, створює підґрунтя для різнобічного розвитку особи з активною життєвою позицією, що здатна цінувати себе, робити вільний вибір, організувати і регулювати вільний час. Спільне дозвілля всіх членів сім'ї сприяє позитивній соціалізації дітей, а передача власного досвіду батьків в організації і проведенні сімейного дозвілля є кращим прикладом для наслідування їх

дітьми. Сімейне дозвілля може бути рекомендовано як одну з ефективних форм психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні психологічних методів і форм у практику сімейного дозвілля, розвитку культури дозвілля як факторів успішного функціонування сучасної сім'ї.

Література:

1. Алешина Ю. Е. *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование* / Ю. Е. Алешина. – [2-е изд.]. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
2. Андрущенко В. П. *Соціальна робота* / В. П. Андрущенко. – Київ : УДЦССМ, 2001. – 344 с.
3. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості* / О. Ф. Бондаренко. – Харків : Фолио, 1996. – 237 с.
4. Бочелюк В. Й. *Дозвіллезнавство: навч. посіб.* / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
5. Варга А. Я. *Теория семейных систем Мюррея Боуэна* / А. Я. Варга. – Москва : Когито-центр, 2005. – 496 с.
6. Васьківська С. В. *Основи психологічного консультування : навч. посіб.* / С. В. Васьківська. – Київ : Четверта хвиля, 2004. – 268 с.
7. Грюнвальд Б. Б. *Консультирование семьи* / Б. Б. Грюнвальд, Г. В. Макаби ; пер. с англ. – Москва : Когито-Центр, 2004. – 416 с.
8. Дружинин В. Н. *Психология семьи* / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с.
9. Копытин А. И. *Основы арт-терапии* / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Лань, 1999. – 251 с.
10. Корнієнко І. О. *Копінг-поведінка сім'ї як предмет психологічного дослідження* / І. О. Корнієнко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Вип. 20. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С. 475–483.
11. Махаева О. Л. *Я выбираю профессию* / О. Л. Махаева, Е. Е. Григорьева. – Москва : УЦ «Перспектива», 2005. – 137 с.
12. Олійник О. О. *Сімейне профконсультування як новий вид діяльності сучасного вчителя* / О. О. Олійник // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2011. – Вип. 1. – С. 70–73.
13. Петрова І. В. *Дозвілля в зарубіжних країнах : [підруч.]* / І. В. Петрова. – Київ : Кондор, 2005. – 408 с.
14. Посысов Н. *Основы психологии семьи и семейного консультирования : уч. пособ.* / Н. Посысов. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
15. *Профконсультационная работа со старшеклассниками* / Под ред. Б. А. Федоришина. – Киев : Рад. школа, 1980. – 160 с.
16. *Психологическое сопровождение выбора профессии* / Под ред. Л. М. Митиной. – Москва : Флинта, 2003. – 112 с.
17. Тарарина Е. В. *Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера : научн-метод. пособ.* / Е. В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2013. – 160 с.
18. Черніговець Т. І. *Дитяче дозвілля як предмет педагогічних студій* / Т. І. Черніговець // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук пр. РДГУ. – Рівне : РДГУ, 2000. – Ч. 2. – С. 75–82.